

**УТВЕРЖДАЮ**

Управляющий ГУ «Центр по  
обеспечению деятельности  
бюджетных организаций  
Каменецкого района»



О. В. Кирилюк

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Утверждаю**

Заведующий детским  
дошкольным учреждением

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ**  
**рационы питания для детей дошкольного возраста**  
**( 3 - 6 лет), с длительностью пребывания 10,5**  
**часов,**  
**на летне-осенний период**

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
<b>1-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макароны с сыром или лапшевник с творогом или макароны с овощами	180	8,82	10,85	34,14	276,5
Чай с сахаром или чай с лимоном (вариант 1)	200	0,05	0,01	11,72	44,34
Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,49	104,75
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>11,88</b>	<b>15,39</b>	<b>75,05</b>	<b>493,09</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы с яблоками со сметаной или салат из свеклы с черносливом	50	0,64	1,1	4,42	29,91
Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью	200	4,38	3,93	15,95	117,81
Котлеты (биточки) особые	70	11,1	9,05	9,51	167,06
Каша вязкая гречневая или каша вязкая перловая	130	3,6	3,45	17,91	137,88
Кисель молочный или кисель из сока или кисель из свежих яблок	200	3,62	4,08	24,97	149,46
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,22</b>	<b>21,96</b>	<b>107,89</b>	<b>767,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Драники по-домашнему со сметаной или бабка картофельная с луком	200/15	5,13	17,58	38,81	330,9
Кефир или напиток кисломолочный	200	5,6	7,0	8,0	117,4
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>11,97</b>	<b>24,68</b>	<b>55,69</b>	<b>490,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,07</b>	<b>62,03</b>	<b>238,63</b>	<b>1751,55</b>
<b>2-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная рисовая	180	4,43	4,74	24,06	198,86

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
с изюмом или каша жидкая молочная рисовая с яблоками или каша молочная рисовая					
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с сыром	50	5,86	8,28	14,5	158,75
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,01</b>	<b>17,68</b>	<b>73,57</b>	<b>518,57</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью или салат из белокочанной капусты с репчатым луком и морковью или салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,58	4,54	6,26	68,17
Рассольник ленинградский (с перловой крупой ) со сметаной и говядиной отварной протёртой	200/4/15	6,19	4,91	12,34	119,1
Котлеты паровые с маслом сливочным	70/5	9,19	5,58	16,1	113,7
Картофель и овощи, тушёные в соусе (красном основном)	200	3,72	13,64	29,34	191,15
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	94,42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,8	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,9</b>	<b>29,11</b>	<b>114,93</b>	<b>725,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Голубцы любительские (вариант 1)	200	12,29	13,28	17,66	246,76
Сок ( нектар)	200	1,4	0,2	26,4	120,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,15</b>	<b>13,73</b>	<b>68,98</b>	<b>484,36</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,2</b>	<b>58,36</b>	<b>252,35</b>	<b>1725,28</b>
<b>3-ий день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Помидоры свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	7,79

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
или огурцы свежие (порциями) или огурцы консервированные					
Омлет с колбасой или сосисками или омлет натуральный	70	7,15	11,22	0,98	136,0
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,78</b>	<b>14,34</b>	<b>54,9</b>	<b>409,14</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Ассорти» (вариант 1)	50	0,59	2,56	1,76	32,36
Борщ с картофелем со сметаной и говядиной отварной протёртой (вариант 1) или со сметаной	200/4/15	6,03	5,12	11,23	116,03
Котлеты «Здоровье» с соусом молочным	70/50	12,05	8,97	9,31	169,81
Каша вязкая рисовая	150	2,06	3,19	21,04	124,05
Компот из изюма или компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	23,56	91,5
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>25,31</b>	<b>20,14</b>	<b>97,59</b>	<b>678,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Блинчики с яблоками с маслом сливочным или блины или блины на кефире	70/10	3,99	8,62	18,87	172,03
Молоко или йогурт питьевой	200	5,6	5,0	9,4	100,0
Паста творожная	120	7,2	4,2	12,0	114,6
Фрукты свежие (груши или другие)	150	0,6	0,45	14,25	63,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,39</b>	<b>18,27</b>	<b>54,52</b>	<b>449,63</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,48</b>	<b>52,75</b>	<b>207,01</b>	<b>1536,96</b>
<b>4-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша вязкая молочная манная	180	7,42	7,15	34,9	175,91
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,49	104,75

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,94</b>	<b>13,88</b>	<b>81,82</b>	<b>446,13</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	50	0,61	1,69	3,09	30,97
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,59	2,5	10,39	86,47
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров или тефтели из птицы	70	10,05	40,41	10,11	160,73
Свекла, тушёная в сметане	150	3,33	8,67	16,83	177,38
Компот лимонный	200	0,08	0,01	18,23	71,19
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	17,4	80,8
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	17,8	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,54</b>	<b>23,58</b>	<b>93,78</b>	<b>692,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники из творога со сметаной или сырники из творога и картофеля (вариант1) или пудинг из творога (запечённый)	150	20,67	16,27	33,52	370,15
Йогурт питьевой или кефир	200	4,2	4,0	18,0	124,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,87</b>	<b>20,27</b>	<b>51,52</b>	<b>494,95</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,35</b>	<b>57,73</b>	<b>227,12</b>	<b>1633,46</b>
<b>5-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Драчена или яичная кашка	70	7,44	9,62	3,97	133,92
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Бутерброд с сыром	50	5,86	8,28	14,5	158,75
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,26</b>	<b>21,12</b>	<b>62,73</b>	<b>523,77</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат овощной с яйцом или салат «Агенчык» ( со сметаной и кукурузой консервированной) или салат из моркови с яблоками	50	1,61	4,86	3,97	67,51

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Суп молочный с гречневой крупой или затирка с молоком	200	5,82	5,44	17,56	143,41
Гуляш	100	14,19	5,17	3,18	118,87
Пюре картофельное	150	2,88	4,59	19,79	128,68
или жаркое по-домашнему	200	16,74	7,45	19,48	210,53
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	84,42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,2	108,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,32</b>	<b>20,6</b>	<b>106,95</b>	<b>735,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Вареники ленивые или сырники из творога и картофеля	150	19,97	10,34	20,79	261,95
Булочка «Витьба» или резнички	50	4,78	3,46	25,55	146,86
Чай с молоком (вариант 2)	200	3,07	0,15	12,69	62,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,82</b>	<b>13,95</b>	<b>59,03</b>	<b>471,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,4</b>	<b>55,67</b>	<b>228,71</b>	<b>1730,97</b>
<b>6-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Огурцы свежие или помидоры (порциями) или огурцы консервированные	40	0,32	0,04	1,04	5,17
Сосиски отварные	50	4,9	10,52	0,72	119,70
Макароны отварные	150	4,74	4,12	32,03	188,34
Кофейный напиток с молоком сгущенным или с молоком	200	1,22	1,42	19,46	92,24
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,66</b>	<b>16,3</b>	<b>71,01</b>	<b>490,25</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Белоснежка» (с репчатым луком) или салат картофельный с огурцами солёными или салат «Осенний» (вариант 2)	50	1,27	3,4	3,02	48,59
Суп картофельный со щавелем со сметаной или борщ с картофелем со сметаной	200/4	1,46	4,1	8,96	78,95
Колбаски по-могилевски или колбаски по-случки или тефтели или плов с мясом или	70	13,74	12,57	2,51	182,02



Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
оладьи из печени					
Каша вязкая рисовая	130	1,56	2,41	15,91	89,36
Кисель из сока или из яблок свежих	200	0,28	0,0	30,04	118,17
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,2	108,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,49</b>	<b>23,66</b>	<b>106,53</b>	<b>744,58</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>					
Котлеты картофельные с творогом со сметаной или картофель и овощи, тушёные в соусе (красном основном)	150/10	13,11	18,05	27,20	329,69
Кефир или молоко	200	5,6	5,0	8,0	110,4
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	0,4	0,4	9,8	45,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,71</b>	<b>23,55</b>	<b>56,6</b>	<b>539,09</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,36</b>	<b>62,73</b>	<b>229,01</b>	<b>1739,23</b>
<b>7-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев или каша жидкая молочная пшённая	180	5,7	7,42	21,23	175,91
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,49	104,75
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,08</b>	<b>14,77</b>	<b>73,65</b>	<b>476,86</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих помидоров ( с репчатым луком) или салат из белокочанной капусты с репчатым луком	50	0,56	2,6	2,26	35,7
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной и говядиной отварной протёртой	200/4/15	5,82	4,44	9,1	104,36
Рыбник (вариант 2)	70	9,05	4,59	25,23	100,45
Пюре картофельное	150	2,88	4,59	19,79	128,68
Сок ( нектар)	200	0,4	0,0	24,0	100,0

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,59</b>	<b>16,57</b>	<b>115,51</b>	<b>634,83</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>					
Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров или биточки	70	11,03	11,02	10,08	166,17
Капуста тушённая с яблоками или капуста тушёная или свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,87	8,98	12,45	148,07
Чай с сахаром	200	0,03	0,01	9,01	34,11
Печенье или пряники	30	1,71	4,56	19,31	124,02
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,88</b>	<b>24,67</b>	<b>59,73</b>	<b>514,77</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,55</b>	<b>56,01</b>	<b>248,89</b>	<b>1626,46</b>
<b>8-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Сырники из творога с морковью (запечённые) со сметаной или запеканка из творога	150/15	20,01	15,97	29,94	352,76
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,2	17,73	97,97
Мармелад или зефир	30	-	-	24,3	93,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,52</b>	<b>18,17</b>	<b>71,97</b>	<b>543,73</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Розовый» (вариант 2) или салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	1,5	5,89	3,32	72,15
Суп из овощей (вариант 2) со сметаной и говядиной отварной протёртой	200/4/15	6,09	5,15	8,95	107,96
Тефтели по-деревенски или мясо, тушённое с соусом	100	8,28	14,63	10,8	214,78
Каша гречневая вязкая или каша перловая вязкая	130	3,6	3,45	17,91	119,9
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	84,42



Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	17,4	80,8
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>25,03</b>	<b>30,13</b>	<b>100,29</b>	<b>782,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Салат «Загадка» или икра морковная	50	4,11	5,01	3,76	68,94
Омлет с картофелем (запеченный) или яичная кашка или драчена	95	6,30	8,71	7,35	136,16
Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,22</b>	<b>19,27</b>	<b>56,18</b>	<b>483,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,23</b>	<b>67,05</b>	<b>225,75</b>	<b>1792,28</b>
<b>9-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная жидкая рисовая или каша жидкая рисовая с яблоками или плов с курагой и изюмом	200	4,92	5,26	26,71	220,73
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Бутерброд с повидлом	50	2,47	3,93	24,29	142,25
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,76</b>	<b>12,01</b>	<b>74,23</b>	<b>491,68</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Солнечный» ( вариант 2)	50	3,81	7,54	2,69	96,28
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,59	2,5	10,39	86,47
Оладьи из печени или биточки детские	70	11,86	10,85	4,34	165,85
Картофель и овощи, тушённые в соусе (красном основном)	150	2,8	10,26	22,06	143,72
Компот из смеси сухофруктов или сушёных плодов	200	0,38	-	24,33	95,26
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,32</b>	<b>31,5</b>	<b>98,94</b>	<b>753,22</b>

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
<b>ПОЛДНИК</b>					
Вареники ленивые со сметаной и сахаром или сырники, запечённые со сметаной	150/15/5	20,34	12,98	25,71	306,81
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	105,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,54</b>	<b>18,58</b>	<b>49,81</b>	<b>479,31</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,62</b>	<b>62,09</b>	<b>222,98</b>	<b>1724,21</b>
<b>10-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Помидоры свежие или огурцы свежие (порционно) или огурцы консервированные	40	0,44	0,08	1,52	7,79
Омлет натуральный или омлет с луком	70	6,49	8,44	1,19	108,52
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с сыром	50	5,86	8,28	14,5	158,75
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,97</b>	<b>19,12</b>	<b>51,18</b>	<b>450,04</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Цветной»	50	0,69	4,03	4,74	60,55
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,63	4,07	7,86	76,98
Плов из птицы или гуляш из отварной птицы с кашей рисовой	200	14,54	18,85	31,98	341,7
Сок (нектар)	200	0,04	-	24,0	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	17,8	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,78</b>	<b>27,3</b>	<b>103,71</b>	<b>744,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Оладьи с яблоками с сахаром или оладьи с творогом с сахаром или сдоба детская или сочник с творогом	70/5	4,57	4,91	30,32	185,26
Чай с молоком	200	3,07	0,15	12,69	62,7
Йогурт	120	3,96	2,4	15,6	114,6

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,95</b>	<b>7,76</b>	<b>70,76</b>	<b>422,56</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,7</b>	<b>54,18</b>	<b>225,65</b>	<b>1617,47</b>

Начальник отдела по организации  
питания ГУ «Центр по обеспечению  
деятельности бюджетных организаций  
Каменецкого района» , инженер-технолог:

Г. Ф. Таруц